

Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранівАнанченко К.В.¹, Хацаюк О.В.²*Харківська державна академія фізичної культури¹
Національної академії Національної гвардії України²*

Анотація. *Мета:* вивчити особливості техніко-тактичної підготовленості борців ветеранів. **Матеріал і методи:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документів планування та організації підготовки, опитування фахівців, вивчення відеоматеріалів змагальної діяльності борців високої кваліфікації і ветеранів-борців, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** розроблена програма дозволила оптимізувати передзмагальну підготовку ветеранів з урахуванням технічної, фізичної підготовки, підвищити результативність змагальної діяльності ветеранів – борців, які брали участі в чемпіонатах України, Європи та світу, різних турнірах в своїй віковій категорії. **Висновки:** Дослідження показали, що після завершення спортивних виступів значна частина ветеранів спорту пасивно ставляться до фізичних занять і лише 48,8 % відносять себе до фізично активним особистостям. У процесі занять у борців-ветеранів простежується тенденція до зростання мотивації досягнення успіху.

Ключові слова: борці-ветерани, дзюдо, тренувальний процес, техніко-тактична підготовка, єдиноборство.

Вступ. Проведення всесвітніх ігор ветеранів спорту, чемпіонатів Європи, розповсюджених внутрішніх чемпіонатів високорозвинених країн з понад 50-ти видів спорту, надають уявлення про здоров'я, як про процес, що визначає стратегію життя людини, його особисте та соціальне благополуччя. Міжнародний рух ветеранів спорту як соціальне явище охоплює велику кількість людей – спортсменів, вболівальників, глядачів, пригортає увагу комерційних організацій та установ, отримує можливість пошуку нових, альтернативних державним, джерел

фінансування. Виступи колишніх всесвітньо відомих спортсменів пригортають увагу до занять фізичною культурою та спортом мільйонів людей, особливо молодь, створюються нові спортивні клуби за інтересами, залучаються спонсори та засоби масової інформації, створюються громадські організації. Кількість учасників на останніх чемпіонатах світу та Європи серед ветеранів-дзюдоїстів, на яких приймали участь спортсмени з понад 60 країн, дозволяє зробити припущення про популяризацію та масовість ветеранського спорту. Все це надає нам привід серйозно

замислитися над організацією ветеранського руху в Україні.

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від іншої, і включає природні і соціальні, фізичні та психічні, природжені та придбані властивості. Враховуючи це, навіть в спорті вищих досягнень, реальна індивідуалізація підготовки спортсмена є виключно складним завданням (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Бойченко, Тропін, & Панов, 2013).

Аналіз проведених багатолітніх досліджень індивідуалізації підготовки спортивного резерву дозволив нам констатувати, що спортивною наукою тренувальний процес та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень практично не вивчався. Тому, по-перше, в даний час неможливо точно оцінити адаптаційний резерв організму дзюдоїстів-ветеранів, по-друге, важко повністю захистити спортсмена від дії чинників ризику (Алексєєв, & Сиротин, 2014; Ананченко, & Перебейнос, 2012; Арзютов, 2005; Матвєєв, 2005; Платонов, 2005).

Спортивне довголіття, як важливе соціальне і культурне явище в останні роки все частіше стає об'єктом наукових досліджень. Неможливо уявити наявність інших переконливих доводів про значимість здорового способу і стилю життя, ніж спортивні та професійні досягнення ветеранів

спорту. Спорт для атлетів старше 30 років є однією з основних форм рухової активності, але весь ряд змагань в яких беруть участь такі спортсмени актуалізує проблему науково-методичного забезпечення раціонального планування і змісту тренувального процесу, об'єктивну діагностику змін їх морфофункціонального і психомоторного стану під впливом змагальних навантажень.

Участь в престижних змаганнях, специфіка змагальної діяльності конкретного виду спорту стають утворюючим чинником в спрямованій підготовці, потужною додатковою мотивацією, що надає більш глибокий сенс спортивному поверненню. Для одних ветеранів це пам'ять про молодих змагальних роках, для інших – задоволення особистих амбіцій, для третіх – можливість подальшого саморозвитку, самоствердження як особистості та індивідуальності.

Дуже важливим мотиваційним контекстом для ветеранів – борців є можливість спілкуватися з однодумцями, прихильниками здорового способу життя, взаємодіяти і спілкуватися в обстановці доброзичливості, взаємодопомоги, фізичного і духовного благополуччя (Туманян, 2006; Шестаков, & Ереги́на, 2008; Ananczenko, Jagiełło, Kalina, Klimczak, & Ashkinazi, 2015).

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом в зрілому і літньому віці істотно впливають на підтримання рухових функцій спортсменів – ветеранів, позитивно діють на характер

еволюційних змін, уповільнюють вікові зміни, пригальмовують адаптивні процеси організму (Omelianenko, Ananchenko, & Pakulin, 2017).

Різке зниження тренувальних навантажень у атлетів, які закінчили виступи, часто призводить до тяжких наслідків в організмі, зокрема нервово-м'язова і серцево-судинна системи. Дані зміни обумовлюються збільшення маси тіла, функціональних і психічних зривів, гіподіномією, наслідком старих професійних травм. Все це ускладнює організацію і планування систему раціональної спортивної підготовки (Ананченко, & Алексеев, 2015; Арзютов, 1999; Ручка, Ананченко, & Перебійніс, 2017).

У багаторічній підготовці спортсменів, завершальною фазою є етап поступового припинення занять спортом, але в зв'язку з активним розвитком ветеранського спорту, яке ми спостерігаємо останнім часом, виходом його на міжнародну арену, дозріла необхідність виділення ще одного самостійного етапу в житті спортсмена – етап відновлення активних занять спортом (Ермаков, 2005; Мулик, 2002; Надєїн, & Ананченко, 2017; Перевозник, 2004).

Для оцінки техніко-тактичного, функціонального і фізичного стану ветеранів спорту необхідно дослідження рухової підготовленості ветеранів спорту під впливом режиму оздоровчої спрямованості.

Передбачається, що застосування в тренувальному процесі розвиваючих методик дозволить ветеранам – борцям в

прискорені терміни знайти оптимальну «спортивну форму», і підвищити ефективність підготовки до відповідальних змагань (Пакулін, & Ананченко, 2017).

Теоретико-методологічну основу складають сучасні положення теорії адаптації організму до фізичних навантажень, антропологічні аспекти геронтології стосовно різноманітним факторів, що впливає на процес старіння і сприяє активному довголіттю людини закономірності вдосконалення спортивної підготовки борців (Арзютов, 2005; Пакулін, Ананченко, & Перебійніс, 2016; Перебійніс, 2016; Хацаюк, & Ананченко, 2016).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

Мета дослідження - вивчити особливості техніко-тактичної підготовленості борців ветеранів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документів планування та організації підготовки, опитування фахівців, вивчення відеоматеріалів змагальної діяльності борців високої кваліфікації і ветеранів-борців, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В експерименті брало участь 20 борців кваліфікація: (КМС, МС, МСМК України). В кінці експериментальних досліджень проведено заключне тестування, опитування учасників експерименту. Ветерани застосовували розроблену нами програму підготовки (середній вік учасників – $42,0 \pm 4,1$ року, середній зріст – $1,76 \pm 0,4$ м, середня вага – $76,8 \pm 4,4$ кг).

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи значну кількість спортивних змагань, як на внутрішній, так і на міжнародній арені, неабиякі досягнення окремих ветеранів українського спорту та в окремих видах ветеранського спорту, у вітчизняній науково-методичній літературі бракує відповідного наукового супроводу розвитку руху ветеранів спорту та його різних аспектів. Вони стосуються окремих наукових проблем розвитку руху ветеранів спорту. При цьому майже не досліджуються загальні питання ролі й місця руху ветеранів спорту в історії та теорії вітчизняної науки в галузі фізичної культури, позитивний вплив ветеранського спорту на організм людини.

Вивчення процесу предзмагальної підготовки борців-ветеранів, що охоплює аналіз і узагальнення психофізичного стану спортсменів, рівень їх техніко-тактичної майстерності і особливості планування індивідуального тренувального процесу повинен враховувати ціннісно-мотиваційні переваги в змагальній діяльності. Даний фактор має визначальне значення при підборі персональних

засобів і методів предзмагальної підготовки (Хацаюк, Ананченко, & Кальченко, 2016)

Опитування 28 спортсменів-ветеранів, що спеціалізуються в боротьбі показав, що 92,9 % приступили до систематичних занять боротьбою ще до 15 років і мали в своєму активі перемоги (або високі місця) на великих змаганнях, 96,4 % перервали активні заняття боротьбою на 5-10 років, при цьому не брали участь в змаганнях протягом 7-15 років. За такий тривалий період часу 32,1 % ветеранів взагалі припинили систематичні заняття будь-якими фізичними вправами, 39,3 % опитаних займалися фізичними вправами різноманітного характеру (в основному ігровими видами, плаванням і бігом, силовими вправами на тренажерах) (Рис. 1). Лише на 28,6 % спортсменів-ветеранів іноді включали в свої заняття фізичними вправами боротьбу і її елементи.

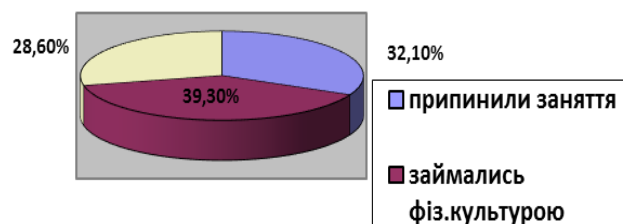


Рис. 1. Фізична діяльність спортсменів-ветеранів

Тренувальний процес дзюдоїстів-ветеранів необхідно будувати з урахуванням функціонального стану серцево-судинної системи як одного з найважливіших критеріїв оцінки дії на організм людини систематичного

спортивного тренування. У дзюдоїстів-ветеранів з віком і зі збільшенням ступеня артеріального тиску (АТ) достовірно збільшуються товщина стінок, об'ємні й лінійні характеристики порожнини лівого шлуночка, лівого передсердя (ЛП).

У дзюдоїстів-ветеранів, що припинили систематичні заняття фізичною культурою, виявляється високий ступінь розвитку серцево-судинних захворювань – у 26 %, тоді

як у тих, що продовжують заняття спортом, – у 4,5 %.

Основним мотиваційним механізмом занять спортом для ветеранів-дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень є: зміцнення здоров'я й підтримка працездатності – 100 %; подобається заняття дзюдо – 100 %; спілкування з друзями – 83,3 %; незадоволеність досягнутими результатами в період активних занять спортом – 10 % (Рис. 2).

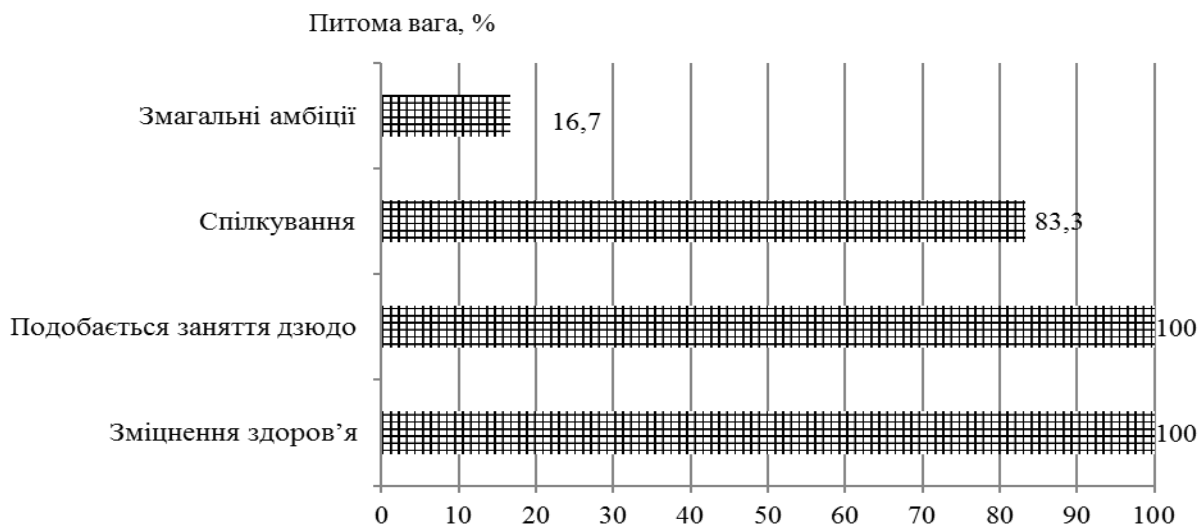


Рис. 2. Результати опитування дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень відносно мотивації занять спортом

Оцінка СОЗ (суб'єктивна оцінка здоров'я) проводилася нами за відомою методикою за допомогою анкети, що включає 29 питань (Хацаюк, Малолєпший, & Калюжний, 2017). А саме:

1. Чи турбують вас головні болі?
2. Чи можна сказати, що ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3. Чи турбують вас болі в ділянці серця?
4. Чи вважаєте ви, що останніми роками у вас погіршав слух?

5. Чи вважаєте ви, що останніми роками у вас погіршав зір?

6. Чи стараєтеся ви пити тільки кип'ячену воду?

7. Чи поступаються вам місцем у громадському транспорті?

8. Чи турбують вас болі в суглобах?

9. Чи впливає на ваше самопочуття зміна погоди?

10. Чи бувають у вас такі періоди, коли через хвилювання ви втрачаєте сон?

11. Чи турбують вас закрепи?

12. Чи турбують вас болі в ділянці печінки?
 13. Чи бувають у вас запаморочення?
 14. Чи вважаєте ви, що зосередитися зараз вам стало важче, ніж у минулі роки?
 15. Чи турбують вас ослаблення пам'яті, забудькуватість?
 16. Чи відчуваєте ви в різних частинах тіла печіння, колення, «повзання мурашок»?
 17. Чи турбують вас шум або дзвін у вухах?
 18. Чи тримаєте ви для себе в домашній аптечці якісь із цих ліків: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
 19. Чи бувають у вас набряки на ногах?
 20. Чи доводиться вам відмовитися від деяких страв?
 21. Чи буває у вас при швидкій ходьбі задишка?
 22. Чи турбують вас болі в ділянці попереку?
 23. Чи доводиться вам вживати з лікувальною метою яку-небудь мінеральну воду?
 24. Чи турбує вас неприємний смак у роті?
 25. Чи можна сказати, що ви почали легко плакати?
 26. Чи буваєте ви на пляжі?
 27. Чи вважаєте ви, що зараз ви так само працездатні, як і раніше?
 28. Чи бувають у вас такі періоди, коли ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?
 29. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?
- Для перших 28 питань можливі відповіді «так» чи «ні».

За несприятливі вважалися відповіді «Так» на питання 1-25 і відповіді «Ні» на питання 26-28.

На питання 29 в анкеті можливі такі відповіді: «хороше», «задовільне», «погане» й «дуже погане». За несприятливу вважалася одна з двох останніх відповідей.

Після відповідей на питання анкети підраховується загальна кількість несприятливих відповідей (вона може коливатися від 0 до 29). Число несприятливих відповідей, виражене цифрою від 0 до 29, входить у формулу для визначення БВ, замість букв СОЗ, що стоять у формулі.

Визначити свій біологічний вік за формулами зможе самостійно будь-який борець-ветеран.

Перевівши всі отримані результати тестів у відсотки по відношенню до норми, ми вивели середнє арифметичне цих показників. Це і стало «кількістю здоров'я» борців-ветеранів. За всіма віковими групами і в чоловіків, і в жінок воно було на 4,2-11,7 % вищим за норму.

Дані наших досліджень 2015-2017 рр. свідчать про те, що іншими ефективними засобами розвитку функціональних резервів і зниження біологічного віку, окрім боротьби, є плавання (хоч би 2–3 рази на тиждень); біг (хоч би по 20 хвилин на день або по 40 хвилин через день); взимку – катання на лижах і ковзанах, влітку – їзда на велосипеді, веслування, робота в городі; круглий рік – гімнастика (якщо проводити її з елементарними снарядами, оздоровчий ефект

подвоюється); спортивні ігри; прискорена ходьба.

Отримані цифри довели, що заняття дзюдо, правильний і позитивний спосіб життя позитивно впливають на здоров'я борців-ветеранів. Слід також відзначити, що незважаючи на наявність недоліків у розвитку ветеранського й любительського боротьби в Україні, не можна не відзначити досягнення цієї категорії атлетів на світовій арені. В 2017 році українські спортсмени посідали призові місця (у своїх вікових категоріях) на

чемпіонаті Європи, та на чемпіонаті світу.

Педагогічні спостереження, проведені на найбільших загальнонаціональних і міжнародних змаганнях показали, що структура технічного арсеналу сучасної боротьби відрізняється великою різноманітністю рухових дій різної спрямованості. Нами було проаналізовано 100 змагальних сутичок дзюдоїстів різної вагової категорії і різних вікових груп (Табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів (n=50)

Назва технічної дії	Кільк-ть спроб	Ефект. Дій	Коэф. ефект.	% від загальної кількості прийомів
Підсікання	38	17	45	18 %
Кидок Зачепом	29	9	13	15 %
Кидок через спину	12	7	58	6 %
Підхват	21	13	62	10 %
Задня підніжка	15	7	47	7 %
Передня підніжка	43	21	49	21 %
Підсад гомілкою	7	3	43	3 %
Посадка	17	9	53	8 %
Упор стопи в живіт	4	2	50	2 %
Зашагування	21	7	33	10 %
Загалом	207	96	47	100%

У таблиці 2 наведено обсяг змагальної техніки у діючих спортсменів і дзюдоїстів-ветеранів.

В результаті проведених досліджень було встановлено, що в змагальному складі техніки дзюдо переважають атакуючі дії.

Педагогічні спостереження показали, що в даний час найбільш часто у ветеранів застосовуються технічні дії: «Підхват», «Кидок через

спину», «Кидок зачепом».

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів дозволив виділити 15 основних технічних дій, які часто ними використовуються. Сім з них з високою ефективністю використовують в змагальних сутичках.

Обсяг змагальної техніки у діючих спортсменів і дзюдоїстів-ветеранів

Діючі спортсмени	Ветерани-дзюдо
Harai-goshi, hane-makikomi (підхват під одну, дві ноги, підхват голенню); Uchimata (підхват зсередини)	De-ashi-barai (бокова підсічка під виставлену ногу); O-uchi-gari (зачеп зсередини)
Seoi-nage, ippon-seoi-nage (кидок через спину)	O-uchi-gari (зачеп зсередини)
O-uchi-gari (зачеп з середини)	Tani-otoshi (посадка під дві ноги); Yoko-otoshi (бокова посадка «бічек»)
Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка)	Tomoe-nage (кидок упором стопою в живіт);
Uchimata-sukashi (контрприйом на підхват зсередини)	O-soto-otoshi (зачеп за однойменну ногу ззовні)
Tai-otoshi, uki-waza (передня підніжка)	Sumi-gaeshi (кидок підсадом голенню сидячи)
Tani-otoshi (посадка під дві ноги)	O-soto-gari (відхват); Uchimata-sukashi (контрприйом на підхват зсередини)

Техніка кидків – Nage Waza 4 КЮ (помаранчевий пояс); техніка 5 КЮ (жовтий пояс); техніка 2 КЮ (синій пояс); техніка 1 КЮ (коричневий пояс).

Респондентам пропонувалося відповісти на наступні питання: «Яку максимальну вагу в жимі штанги лежачи Ви долаєте?», «Яку кількість разів Ви підтягуєтесь?», «За який час Ви пробігаєте дистанцію 3000 м?», «Яка кількість кидків за 30 с?». Вибір подібних

питань (рухових тестів) був обумовлений тим, що багато фахівців відзначають доцільність розвитку у людей зрілого та похилого віку саме тих якостей, які відносно легко піддаються вихованню і є фундаментом здоров'я людини, тобто сили та загальної витривалості. Крім того наші тести прості у виконанні, інформативні і традиційні. Результати опитування представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Рухова підготовленість дзюдоїстів-ветеранів

Групи по 18 осіб у кожній	Результати виконання тестів			
	Жим штанги, кг	Кидки за 30 с, разів	Підтягування, разів	Біг 3000 м, хв
М-1 – М-2	122,5	17,7	19,7	12,7
М-3 – М-4	110,3	15,6	13,8	13,9
М-5 – М-7	94,8	13,2	8,2	14,5

Аналіз результатів експерименту показав, що тренування з урахуванням основних тенденцій в програмі підготовки виявилися вельми ефективними. Виявлено статистично достовірний приріст техніко-тактичної підготовленості.

Педагогічні спостереження, виконані під час змагань, показали,

що борці експериментальної групи стали частіше нав'язувати і реалізовувати в основному кидки підхватом, підсікання, зачепи. Дані експерименту представлені.

Контрольні змагання між групами, в яких кожен випробовуваний проводив не менше трьох сутичок, виявили перевагу експериментальної групи (табл. 4).

Таблиця 4

Характеристика контрольних змагань між контрольною (КГ) та експериментальної (ЕГ) групами до і після

Характер перемоги	Початкові змагання		Заключні змагання	
	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
Чисто	5	8	4	12
За оцінками судій	13	10	11	9
Усього перемог	18	18	15	21
	p>0,05		p<0,05	

Борці експериментальної групи продовжили тренування з урахуванням особливостей підготовки ветеранів. Позиції борців експериментальної групи ще більш зміцнилися. У підсумкових змаганнях ними було здобуто 21 перемоги в 36 сутичках.

Таким чином, для ефективного виконання техніко-тактичних дій в боротьбі потрібно врахування особливостей підготовки борців-ветеранів.

Висновки:

1. Дослідження показали, що після завершення спортивних виступів значна частина ветеранів спорту пасивно ставляться до фізичних занять і лише 48,8 %

відносять себе до фізично активним особистостям.

Для 71,4 % борців-ветеранів основним мотивом повернення в спорт стало задоволення потреб в змагальній діяльності, наближення до свого «руховому минулого» і хорошого рівня здоров'я. Вони наголошували на важливості зустрічі з однодумцями. 21,4 % опитаних спортсменів повернулися для самовираження і самоствердження до цілеспрямованого стилю життя, лише 7,1 % респондентів зазначили, що продовжують займатися боротьбою для задоволення своїх амбіцій. Рівень матеріальної потреби у ветеранів спорту склав всього 3,6 %.

2. Було виявлено наступні показники і закономірності борців-ветеранів. Найбільш поширені прийоми такі як: підсікання, кидок через спину, зачеп мають стабільну ефективність понад 50 % – це говорить про ефективність і стабільність виконання даних технічних дій у змагальній практиці на сучасному етапі розвитку боротьби.

3. У процесі занять у борців-ветеранів простежується тенденція до зростання мотивації досягнення успіху. Вони стають більш упевненими в собі, ставлять перед собою складні й водночас реалістичні цілі, орієнтовані на пошук ресурсів і конструктивних стратегій їх досягнення. Проте 95 % вірогідність статистичних відмінностей указує на те, що зміни в орієнтації на успіх відбуваються достатньо поволі, очевидно, необхідний більший період часу, досвід успіхів і заохочень для формування стійкого прагнення до успіхів, віра в себе, власні здібності, вольові якості

4. Результати аналізу свідчать, що борці всіх груп покращили результати виконання технічних дій. Так приріст результатів кидків манекена підворіть через спину за 30 секунд у борців-ветеранів 13,48 % склав ($p<0,01$), а в другій групі склав 22,30 % ($p<0,001$); кидків манекена прогином за 30 секунд, відповідно – 11,11 % ($p<0,05$) і 14,75 % ($p<0,001$), виконання коронних прийомів

(кидків) за 60 секунд з партнером, відповідно – 13,11 % ($p<0,001$) і 24, 89% ($p<0,001$); складної ТТД (комбінації) за 60 секунд, відповідно – 7,46 % ($p<0,05$) і 10,53 % ($p<0,001$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розроблена програма дозволить оптимізувати предзмагальну підготовку ветеранів з урахуванням технічної, фізичної підготовки, підвищити результативність змагальної діяльності ветеранів – борців, які брали участі в чемпіонатах України, Європи та світу, різних турнірах в своїй віковій категорії. Перспективи подальших досліджень полягає у виявленні мотивів повернення борців в спорт, визначення причин і факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності, технічна підготовленість ветеранів – борців. Розроблена програма підготовки оптимізації предзмагальної підготовки із застосуванням інтенсивних методик, що розвивають провідні фізичні якості та рухові навички, дозволяє істотно підвищити технічно-тактичні резерви, підвищити результативність змагальної діяльності борців – ветеранів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків.
- Алексеев, А. Ф., & Сиротин, О. А., (2014). «Психологическая подготовка дзюдоистов высшей квалификации». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X международной научной конференции*, 5-9.
- Ананченко, К.В., & Перебийнос, В.Б., (2012). «Формування оптимального технічного арсеналу дзюдоїстів-ветеранів». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2, 100-103.
- Ананченко, К. В., & Алексеев, А. Ф. (2015). «Особенности подготовки выдающихся дзюдоистов прошлых лет», *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : Збірник наук. праць IX міжнародної науко-во-методичної конференції*, Вип. 9, 8–13.
- Арзютов, Г. Н. (2005). «Взаемозвязки компонентів структури фізичної підготовленості і спеціальної працездатності борців вищої кваліфікації на передзмагальному етапі підготовки». *Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*, 16-23.
- Арзютов, Г. Н. (1999). *Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах*. НПУ ім. Драгоманова, Киев.
- Бойченко, Н. В., Тропін, Ю. М., & Панов, П. П. (2013). «Техніка та тактика у спортивній боротьбі». *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 52-56.
- Ермаков, С. С. (2005). «Составляющие качества биомеханических исследований в спорте». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт) : збірник*, Вип. 2, 92–101.
- Матвеев, Л. П. (2005). *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты*. Лань, Санкт-Петербург.
- Мулик, В. В. (2002). *Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту)*. (Автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту). Київ, Україна.
- Надєїн, О. В., & Ананченко, К. В. (2017). «Модель підвищення спортивної майстерності студентів-єдиноборців». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 8-11.
- Пакулин, С. Л., & Ананченко, К. В. (2017). «Улучшение психической готовности единоборцев-ветеранов и повышение результативности соревновательной деятельности». *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*, 339–34.
- Пакулін, С. Л., Ананченко, К. В. & Перебийніс, В. Б. (2016). «Удосконалення підготовки та професійно-особовий розвиток дзюдоїстів-ветеранів», *Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології*: Збірник наук. праць X міжнародної Інтернет-науково-методичної конференції, 6–17.
- Перевозник, В. І. (2004). *Особенности побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів*. (Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту). Харків, Україна.
- Перебийніс, В. Б. (2016). «Підвищення ефективності підготовки дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень». *Траектория науки №6 (11)*.
- Платонов, В. Н. (2005). *Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте*. Советский спорт, Москва.

- Ручка, Є. В., Ананченко, К. В. & Перебийніс, В. Б. (2017). «Використання сучасних інтерактивних і телекому-нікаційних технологій у процесі професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців», *Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Перші кроки в науку»*, 99–102.
- Туманян, Г. С. (2006). *Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. Издательский центр «Академия», Москва.
- Хацаюк, О. В., Ананченко, К. В., & Кальченко, Д. О. (2016). «Засоби відновлення курсантів-поліцейських ХНУВС». *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф. [Електронний ресурс] / МВС України, Департамент патрул. поліції України; Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки, 95-99.
- Хацаюк, О. В., Малолєпший, С. Б. & Калюжний, М. Г. (2017). «Коефіцієнти ефективності застосування заходів фізичного впливу правоохоронцями МВС України». *Честь і закон*, 74-78.
- Хацаюк, О. В., & Ананченко, К. В. (2016). «Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(54), 11–16.
- Шестаков, В. Б., & Ереги́на, С. В. (2008). *Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб.-методич.* ОЛМА, Москва.
- Ananczenko, K. V., Jagiełło, W., Kalina, R. M., Klimczak, J., Ashkinazi, S., Kalina A., & Kalina, R. (2015). «Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities». *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach*, Warsaw: Archives of Budo, 32–39.
- Omelianenko, D. O., Ananchenko, K. V., & Pakulin, S. L. (2017). «The formation of study groups of taekwondists in accordance with structure long-term training». *Proceedings of VIII International scientific conference «Achievements of world science»*, Morrisville, Lulu Press., 55–58.

Стаття надійшла до редакції: 03.12.2017 р.

Опубліковано: 10.02.2018 р.

Аннотация. Ананченко К. В., Хацаюк А. В. *Особенности тренировочного процесса и технико-тактической подготовленности дзюдоистов-ветеранов. Цель:* изучить особенности технико-тактической подготовленности борцов ветеранов. **Материалы и методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение документов планирования и организации подготовки, опросы специалистов, изучение видеоматериалов соревновательной деятельности борцов высокой квалификации и ветеранов-борцов, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** разработанная программа позволила оптимизировать предсоревновательную подготовку ветеранов с учетом технической, физической подготовки, повысить результативность соревновательной деятельности ветеранов - борцов, участвующих в чемпионатах Украины, Европы и мира, различных турнирах в своей возрастной категории. **Выводы:** Исследования показали, что после завершения спортивных выступлений значительная часть ветеранов спорта пассивно относятся к физическим занятиям и только 48,8 % относят себя к физически активным личностям. В процессе занятий у борцов-ветеранов прослеживается тенденция к росту мотивации достижения успеха.

Ключевые слова: борцы-ветераны, дзюдо, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка, единоборства.

Abstract. Ananchenko K. V., Khatsayuk A. V. *Features of the training process and technical and tactical preparedness of judoist veterans. Purpose:* is to study the features of the technical and tactical preparedness of wrestlers-veterans. **Materials and methods:** analysis and

generalization of scientific and methodological literature, study of planning and training documents, surveys of specialists, study of video materials of competitive activity of highly qualified wrestlers and veteran wrestlers, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results:** the developed program allowed to optimize the pre-competition training of veterans taking into account technical and physical training, to increase the effectiveness of the competitive activity of veterans - wrestlers participating in the championships of Ukraine, Europe and the world, various tournaments in their age category. **Conclusions:** Studies have shown that after the completion of sports performances, a significant proportion of sports veterans passively relate to physical activities and only 48,8 % refer themselves to physically active individuals. In the process of training, the wrestlers-veterans have a tendency to increase the motivation to achieve success.

Key words: wrestlers-veterans, judo, training process, technical and tactical training, martial arts.

References

- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boechenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studeniv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemoju)*. HDAFK, Xarkiv.
- Alekseev, A. F., & Syrotyn, O. A., (2014). «Psychologicheskaja podgotovka dzjudoystov vysshej kvalifikacyy». *Problemy u perspektivu razvytyja sportyvnyh ygr u edynoborstv v vusshyh uchebnyh zavedenijah. Sbornyk statej H mezhdunarodnoj nauchnoj konferencyi*, 5-9.
- Ananchenko, K.V., & Perebejnos, V.B., (2012). «Formuvannja optimal'nogo tehničnogo arsenalu dzjudoi'stiv-veteraniv». *Slobozhans'kyj naukovy-sportyvnyj visnyk*, № 2, 100-103.
- Ananchenko, K. V., & Alekseev, A. F. (2015). «Osobennosti podgotovky vydajushhysja dzjudoystov proshlyh let». *Suchasni tehnologii v galuzi fizychnogo vyhovannja ta sportu : Zbirnyk nauk. prac' IH mizhnarodnoi' nauko-vo-metodychnoi' konferencyi*, Vyp. 9, 8–13.
- Arzjutov, G. N. (2005). «Vzajemozvjazky komponentiv struktury fizychnoi' pidgotovlenosti i special'noi' pracezdatnosti borciv vyshhoj kvalifikacii na peredzmagal'nomu etapi pidgotovky». *Chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu im. M. P. Dragomanova*, 16-23.
- Arzjutov, G. N. (1999). *Mnogoletnjaja podgotovka v sportyvnyh edynoborstvah*. NPU im. Dragomanova, Kyev.
- Boychenko, N. V., Tropin, Ju. M., & Panov, P. P. (2013). «Tehnika ta taktyka u sportyvni borot'bi». *Fyzycheskoe vospytanye u sport v vysshyh uchebnyh zavedenijah*, 52-56.
- Ermakov, S. S. (2005). «Sostavljajushhie kachestva byomechanicheskych issledovanyj v sporte». *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 15: Teorija ta metodyka navchannja (fizychna kul'tura i sport) : zbirnyk*, Vyp. 2, 92–101.
- Matveev, L. P. (2005). *Obshhaja teoryja sporta y ee prykladnye aspekty*. Lan', Sankt-Peterburg.
- Mulyk, V. V. (2002). *Systema bagatorichnogo sportyvnoho udoskonalennja v uskladnenykh umovah pojednannja osnovnyh storin pidgotovlenosti sportsmeniv (na materialy lyzhnogo sportu)*. (Avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vyhovannja i sportu). Kyi'v, Ukrai'na.
- Nadjei'n, O. V., & Ananchenko, K. V. (2017). «Model' pidvyshhennja sportyvnoi' majsternosti studentiv-jedynoborciv». *Aktual'nye problemy sportyvnyh edynoborstv v vuzah*, 8-11.
- Pakulyk, S. L., & Ananchenko, K. V. (2017). «Uluchshenye psyhicheskoy gotovnosti edynoborcev-veteranov y povyshenye rezul'tatyvnosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti». *Aktual'ni problemy mediko-biologichnogo zabezpechennja fizychnoi' kul'tury, sportu ta fizychnoi' rehabilitacii: Zbirnyk statej III Mizhnarodnoi' naukovy-praktychnoi' internet-konferencyi*, 339–34.
- Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V. & Perebijnis, V. B. (2016). «Udoskonalennja pidgotovky ta profesijno-osobovyj rozvytok dzjudoi'stiv-veteraniv». *Suchasni tehnologii v sferi*

fizychnogo vyhovannja, sportu ta valeologii]: Zbirnyk nauk. prac' H mizhnarodnoi' Internet-naukovo-metodychnoi' konferencii', 6–17.

- Perevoznyk, V. I. (2004). *Osoblyvosti pobudovy trenuval'nogo procesu futbolistiv-veteraniv*. (Avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. nauk z fizychnogo vyhovannja i sportu). Harkiv, Ukraïna.
- Perebijnis, V. B. (2016). «Pidvyshhennja efektyvnosti pidgotovky dzjudoi'stiv-veteraniv na etapi vyhodu zi sportu vyshhyh dosjagnen'». *Traektorija nauky* № 6(11).
- Platonov, V. N. (2005). *Systema podgotovky sportsmenov v Olympyjskom sporte*. Sovetskyj sport, Moskva.
- Ruchka, Je. V., Ananchenko, K. V. & Perebijnis, V. B. (2017). «Vykorystannja suchasnyh interaktyvnyh i telekomu-nikacijnyh tehnologij u procesi profesijno-osobovogo rozvytku sportsmeniv-jedynoborciv». *Materialy II mizhnarodnoi' naukovo-praktychnoi' konferencii' studentiv ta molodyh vchenyh «Pershi kroky v nauku»*, 99–102.
- Tumanjan, G. S. (2006). *Shkola masterstva borcov, dzjudoystov y sambystov: ucheb. posobyje dlja stud. vussh. ucheb. zavedenij*. Yzdatel'skyj centr «Akademyja», Moskva.
- Hacajuk, O. V., Ananchenko, K. V., & Kal'chenko, D. O. (2016). «Zasoby vidnovlennja kursantiv-policejs'kyh HNUVS». *Osoblyvosti pidgotovky policejs'kyh v umovah reformuvannja systemy MVS Ukraïny : zb. materialiv I mizhnar. nauk.-prakt. konf. [Elektronnyj resurs] / MVS Ukraïny, Departament patrul. policii' Ukraïny; Harkiv. nac. un-t vnutr. sprav, Kaf. spec. fiz. pidgotovky*, 95-99.
- Hacajuk, O. V., Maloljepshyj, S. B. & Kaljuzhnyj, M. G. (2017). «Koeficijenty efektyvnosti zastosuvannja zahodiv fizychnogo vplyvu pravohoroncjamy MVS Ukraïny». *Chest' i zakon*, 74-78.
- Hacajuk, O. V., & Ananchenko, K. V. (2016). «Novyj metodychnyj pidhid dlja ocinky videomaterialu, shho vykorystovujet'sja pry pidgotovci dzjudoi'stiv». *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, № 4(54), 11–16.
- Shestakov, V. B., & Eregina, S. V. (2008). *Teorija i metodika detsko-junosheskogo dzjudo: ucheb.-metodich.* OLMA, Moskva.
- Ananczenko, K. V., Jagiełło, W., Kalina, R. M., Klimczak, J., Ashkinazi, S., Kalina A., & Kalina, R. (2015). «Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities». *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, Warsaw: Archives of Budo*, 32–39.
- Omelianenko, D. O., Ananchenko, K. V., & Pakulin, S. L. (2017). «The formation of study groups of taekwondists in accordance with structure long-term training». *Proceedings of VIII International scientific conference «Achievements of world science»*, Morrisville, Lulu Press., 55–58.

Відомості про авторів:

Ананченко Костянтин Володимирович: к. фіз. вих., доцент; 3 дан, майстер спорту України міжнародного класу з дзюдо, кафедра єдиноборств, факультет спортивних ігор та єдиноборств, Харківська державна академія фізичної культури: вул. Ключківська 99, Харків, 61058, Україна.

Ананченко Константин Владимирович: к.физ. восп., доцент; 3 дан, мастер спорта Украины международного класса по дзюдо, кафедра единоборств, факультет спортивных игр и единоборств, Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Ключковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Konstantin Ananchenko: PhD (physical education and sport), Associate Professor; third Dan, Master of sports of Ukraine of international class with Judo, Department of Single Combats, Faculty of Sports Games and Single Combats, Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0001-5915-7262>

E-mail: 2015akv@gmail.com

Хацяюк Олександр Володимирович: магістр «Олімпійський та професійний спорт», заслужений тренер України з кікбоксингу, суддя НК з боротьби самбо, майстер спорту України з боротьби самбо, старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України: пл. Повстання, 3, м. Харків, 61001, Україна.

Хацяюк Александр Владимирович: магистр «Олимпийский и профессиональный спорт», заслуженный тренер Украины по кикбоксингу, судья НК по борьбе самбо, мастер спорта Украины по борьбе самбо, старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Национальной академии Национальной гвардии Украины: площадь Восстания, 3, г. Харьков, 61001, Украина.

Oleksandr Khatsayuk: Master «Olympic and Professional Sport», Honored Coach of Ukraine on kickboxing, judge of NK on struggle of sambo, master of sports of Ukraine on struggle sambo, senior lecturer of faculty of physical training and sports of National academy of National Guard of Ukraine: Povstannia Square 3, Kharkiv, 61001, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-4166-9099>

E-mail: hatsa@mail333.com